

ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA SMA NEGERI 1 SINJAI SELATAN

JUHANIS

(Dosen Penjaskesrek FIK UNM Makassar)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; 1) Bagaimanakah komponen fisik siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan; 2) Bagaimanakah kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan; 3) Apakah ada keterkaitan komponen fisik dengan kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan.

Populasinya adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 40 orang siswa putra. Teknik penentuan sampel adalah dengan menggunakan teknik *Simpel Random Sampling*. Variable yang terlibat dalam penelitian ini yaitu variable bebas komponen fisik dan variable terikat kemampuan smash. Instrument tes yang digunakan yaitu komponen fisik terdiri dari kelentukan pergelangan tangan, daya ledak lengan, dan keseimbangan dinamis, sedangkan kemampuan smash dengan menggunakan tes pukulan smash 20 kali. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase, dan analisis koefisien korelasi pearson product moment (r) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) Komponen fisik pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan dengan skor rata-rata sebesar 149,99 dalam kategori sedang; 2) Kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan dengan nilai rata-rata sebesar 6,65 dalam kategori sedang; 3) Ada keterkaitan yang signifikan komponen fisik dengan kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan dengan nilai r sebesar 0,763 ($P < \alpha 0,05$).

Kata-kata kunci: komponen fisik, bulutangkis, smash, kemampuan

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan seperti olahraga bulutangkis.

Cabang olahraga bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat pada umumnya, baik di perkotaan sampai ke pelosok pedesaan. Kepopuleran cabang olahraga ini sehingga hampir disetiap sudut ruang yang ada dijumpai lapangan-lapangan bulutangkis walaupun dalam bentuk yang sangat sederhana. Perbulutangkisan bagi bangsa Indonesia sudah merupakan cabang olahraga yang membawa nama harum bagi bangsa

Indonesia. Hal ini terbukti dengan berhasilnya atlet-atlet bulutangkis kita meraih kemenangan dalam berbagai turnamen baik ditingkat Asean, Asia maupun ditingkat dunia dan lain sebagainya.

Di Sulawesi Selatan permainan bulutangkis sangat digemari oleh masyarakat ini terbukti banyaknya berdiri persatuan bulutangkis di daerah-daerah salah satunya di Kabupaten Sinjai. Atas dasar banyaknya siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan yang berminat menggeluti olahraga bulutangkis, sehingga olahraga bulutangkis ini dibentuk sebagai wadah pembinaan bagi siswa atau peserta didik untuk menyalurkan bakatnya dibidang olahraga khususnya cabang olahraga bulutangkis.

Berdasarkan hasil survai dan pengamatan bahwa di SMA Negeri 1 Sinjai Selatan yang pemainnya begitu banyak yang latihan dan memiliki fasilitas olahraga yang memadai terutama lapangan bulutangkis, namun prestasi yang telah dicapai pada olahraga bulutangkis daerah ini belum dapat menunjukkan hasil yang sangat memuaskan dibandingkan dengan beberapa Persatuan Bulutangkis di Kabupaten lain di Sulawesi Selatan. Hal ini terbukti dari beberapa kejuaraan daerah maupun kejuaraan nasional yang pernah diselenggarakan di Makassar maupun di kawasan sulawesi, dimana atlet-atlet dari SMA Negeri 1 Sinjai Selatan sering kali gagal dalam meraih prestasi, padahal faktor-faktor penunjang untuk menjadi lebih baik sudah diupayakan semaksimal mungkin. Seperti tersedianya pelatih yang baik, pengadaan fasilitas dan alat yang bermutu, pembentukan organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari

masyarakat maupun pemerintah.

Keadaan seperti yang dikemukakan di atas merupakan salah satu masalah yang harus dicarikan jalan keluarnya, dan salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui penelitian. Oleh sebab itu melalui penelitian ini menjadi wahana bagi penulis yang diharapkan dapat menunjang peningkatan prestasi olahraga bulutangkis. Kualitas permainan bulutangkis sangat tergantung pada penguasaan teknik dasarnya. Atlet atau pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik akan dapat menampilkan permainan secara terampil. Pada permainan bulutangkis terdiri dari beberapa teknik dasar, salah satu teknik dasar yang sangat berperan dan penting dikuasai oleh pemain adalah teknik smash.

Pukulan smash pada permainan bulutangkis merupakan pukulan serangan yang bertujuan untuk mematikan pertahanan lawan dan sekaligus untuk meraih point. Pukulan smash adalah suatu pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam yang mengarah ke bidang lapangan lawan. Pukulan ini merupakan salah satu pukulan pada permainan bulutangkis yang sering menghasilkan nilai secara langsung dalam suatu pertandingan. Oleh karena dalam pelaksanaannya dilakukan secara cepat dan mendadak sehingga menghasilkan pukulan yang keras dan menukik, hal ini dapat mematikan pertahanan lawan sekaligus meraih point.

Namun demikian seorang pemain yang ingin memiliki pukulan smash yang keras dan tajam, maka ia harus memiliki kemampuan tersendiri yang dapat mendukung dalam menghasilkan smash yang keras dan tajam, dan salah satunya

yang sangat berperan adalah unsur komponen fisik, disamping teknik, mental dan keterampilan.

Peranan komponen fisik dalam menunjang prestasi olahraga seperti olahraga bulutangkis, tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang memiliki komponen fisik yang tinggi tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Hal ini disebabkan karena tanpa komponen fisik yang memadai, maka teknik-teknik gerakan pada permainan bulutangkis seperti halnya teknik smash tidak akan dapat dilakukan secara sempurna. Begitu pula sebaliknya bila komponen fisik baik maka pelaksanaan teknik akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Komponen fisik tersebut terutama ditekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam melakukan pukulan smash, seperti kelentukan, daya ledak dan keseimbangan. Unsur fisik Kelentukan adalah kemampuan pergerakan persendian dalam ruang gerak sendi dengan amplitudo yang lebih luas sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih mudah dan efisien. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak seperti pada gerakan melakukan pukulan smash pada permainan bulutangkis. daya ledak lengan mempunyai peranan yang pentingnya di dalam melakukan smash, karena untuk menghasilkan smash yang keras dan tajam maka dibutuhkan kemampuan daya ledak lengan yang baik, sebab smash yang keras dan tajam merupakan modal utama yang dapat mematikan pertahanan lawan dalam usaha meraih point. Olehnya itu daya ledak lengan yang baik harus dimiliki

oleh seorang pemain bulutangkis yang terampil.

Hal-hal yang dikemukakan di atas merupakan dasar pemikiran penulis untuk dikembangkan berdasarkan berbagai faktor yang dapat menunjang kemampuan smash pada permainan bulutangkis. Atas dasar pemikiran tersebut sehingga penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan judul “Analisis komponen fisik terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan”. Analisa komponen fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah analisis kelentukan pergelangan tangan, daya ledak lengan dan keseimbangan.

PERMAINAN BULUTANGKIS

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttle cock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttle cock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttle cock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Pada saat bermain berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttle cock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *shuttle cock* jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti (Herman Subardjah,

2000 : 13)

Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttle cock* ke bidang lapangan lawan. Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi, dituntut untuk menguasai teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Teknik-teknik itu meliputi:

Pukulan *Service* adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttle cock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan. Menurut Ferry Sonnevile yang dikutip Tohar (1992:41), melatih pukulan *service* dengan baik dan teratur, perlu mendapatkan perhatian yang baik dan khusus. Pukulan yang penting dan dilatih dengan baik serta teratur karena pemain yang melakukan *service* permainan akan mendapat angka. Sehingga setiap pemain harus menguasai teknik pukulan dengan baik.

Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttle cock* setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan. Pukulan *lob* dapat dilaksanakan dengan 2 cara yaitu:

Pengertian pukulan *drop* dalam permainan bulutangkis menurut James Poole (1982:132) adalah pukulan yang tepat melalui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Menurut Tohar (1992:50) pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttle cock* sedekat mungkin dengan net.

Gerakan awal untuk pukulan *smash* hampir sama dengan pukulan *lob*. Perbedaan utama adalah pada saat akan *impact* yaitu pada pukulan *lob shuttlecock* diarahkan ke atas, sedang pada pukulan *smash shuttlecock* diarahkan tajam curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan. Pukulan ini dapat dilaksanakan secara tepat apabila penerbangan *shuttlecock* di depan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikkan serta diterjunkan ke bawah.

Pukulan *drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar, ketinggiannya menyusur diatas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai (Tohar, 1992:65).

KOMPONEN FISIK

Berkaitan dengan praktiknya pelatihan olahraga dalam upaya pencapaian prestasi yang optimal, harus disadari bahwa aspek-aspek fisik, teknik, strategi dan kematangan mental merupakan kesatuan yang harus selalu ditingkatkan. Untuk menentukan status komponen fisik dasar dan bersifat umum yang harus diberikan jauh sebelum program khusus. Macam-macam komponen fisik yang perlu ditingkatkan dalam latihan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, dan power. (Harsono, 1988:100). Komponen fisik menurut M. Sajoto (1988: 16) adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan komponen

fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Khusus untuk smash pada permainan bulutangkis, menurut pelaksanaannya dapat diidentifikasi ada dua komponen fisik yang paling berperan, yaitu kelentukan pergelangan tangan, daya ledak lengan dan keseimbangan, sebab smash pada permainan bulutangkis yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan cara melecutkan pergelangan tangan memerlukan daya ledak lengan yang besar dan keseimbangan badan yang stabil pada saat melakukan pukulan smash.

METODOLOGI PENELITIAN

Adapun metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode.

Variabel penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yakni variabel terikat yaitu komponen fisik (kelentukan, daya ledak dan keseimbangan) dan variabel bebas yaitu kemampuan smash pada permainan bulutangkis. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan. Jumlah sampel sebanyak 40 orang siswa putra menggunakan teknik “*Simple Random Sampling*” dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 40 orang siswa putra.

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data hasil tes

kelentukan pergelangan tangan, data hasil tes daya ledak lengan, data keseimbangan dinamis dan data kemampuan smash pada permainan bulutangkis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh variabel yang diteliti.

Variabel komponen fisik diungkap dengan jalan memberikan penilaian atas kelentukan pergelangan tangan, daya ledak lengan, dan keseimbangan, setelah dilakukan penilaian dan dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif frekuensi, diketahui bahwa interval nilai 163.20 – 184.87 dengan persentase 27.5% (sebanyak 11 orang) siswa memiliki komponen fisik termasuk dalam kategori tinggi, interval nilai 1141.52 – 163.19 dengan persentase 40% (sebanyak 16 orang) siswa memiliki komponen fisik termasuk dalam kategori sedang, interval nilai 119.84 – 141.51 dengan persentase 32.5% (sebanyak 13 orang) siswa memiliki komponen fisik termasuk dalam kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes komponen fisik siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 149,99 (hasil deskriptif data).

Variabel kemampuan smash pada permainan bulutangkis diungkap dengan jalan memberikan penilaian atas tes sepaksila, setelah dilakukan penilaian dan dianalisis dengan menggunakan statistic

deskriptif frekuensi, diperoleh nilai-nilai sampel seperti pada tabel di bawah ini.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui bahwa interval nilai 8.68 – 12.01 dengan persentase 25% (sebanyak 10 orang) siswa memiliki kemampuan smash pada permainan bulutangkis termasuk dalam kategori tinggi, interval nilai 5.34 – 8.67 dengan persentase 40% (sebanyak 16 orang) siswa memiliki kemampuan smash pada permainan bulutangkis termasuk dalam kategori sedang, interval nilai 2 – 5.33 dengan persentase 35% (sebanyak 14 orang) siswa memiliki kemampuan smash pada permainan bulutangkis termasuk dalam kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 6,65 (hasil deskriptif data).

Ada keterkaitan yang signifikan komponen fisik dengan kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara.

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data, diperoleh nilai r hitung (r) = 0,763, setelah dilakukan uji signifikan atau uji keberartian korelasi dengan menggunakan uji korelasi diperoleh nilai r sebesar 0,763, dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena nilai probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0,05 ($P < 0,05$), maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksikan kemampuan smash pada permainan bulutangkis (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien korelasi signifikan. Hal ini berarti, ada

keterkaitan yang signifikan komponen fisik terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara.

Hasil-hasil analisis dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut: komponen fisik yang dinilai dari kelentukan pergelangan tangan, daya ledak lengan dan keseimbangan pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara, dapat disimpulkan bahwa hasil tes komponen fisik siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 149,99 (hasil deskriptif data). Kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat disimpulkan bahwa hasil tes kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 6,65 (hasil deskriptif data).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Komponen fisik siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan skor rata-rata sebesar 149,99. 2) Kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan nilai rata-rata sebesar 6,65. 3) Ada keterkaitan yang signifikan komponen fisik dengan kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA

Negeri 2 Sinjai Utara dengan nilai r sebesar 0,763 ($P < \alpha 0,05$).

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut: 1) Bagi para guru penjas, pembina dan pelatih cabang olahraga bulutangkis, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan smash pada permainan bulutangkis bagi siswa atau atlet yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur komponen fisik yang dapat menunjang, seperti kelentukan pergelangan tangan, daya ledak lengan, dan keseimbangan. 2) Bagi para siswa atau atlet cabang olahraga bulutangkis, direkomendasikan bahwa atlet atau siswa perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan dan memiliki komponen fisik seperti kelentukan pergelangan tangan, daya ledak lengan, dan keseimbangan guna dapat lebih meningkatkan kemampuan smash pada permainan bulutangkis dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, 1996. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Barrow, Harold M. dan McGee. Rosemary. 1979. *A Practical Approach to measurement in Physical education*. Philadelphia: Lea & Febiger
- Fox, EL.Dkk., 1988. *The Psycological Basic Of Physical Education*

- Athletics*. New York, Sounders Collage Publishing.
- Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbu RI.
- Hadi Sutrisno. 1990. *Analisis regresi*. Penerbit Andi Off set, Yokyakarta.
- Halim Ichsan Nur. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Cetakan Pertama. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar. Makassar
- Harre. D. 1982. *Principle Of Sport Training. Introduction To Theory Of Methodes Of Training*. Sportverlag. Berlin
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Depdikbud Dirjen P2LPTK, Jakarta.
- Herman Subarjah. 2000. *Bulutangkis*. Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbu RI
- Ismariati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo. Sebelas Maret University Press.
- Jasep Nossek, 1982. *General Theory of Training* Lagos: Pan African Press Ltd, 1982),
- Johnson B.L. & J. K. Nelson, 1986. *Practical Measurement for Evaluation in physical Education*. New York : Mac Milan Publishing Company
- Kadir, Ateng. Abdul, 1992 *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*.
- Pujianto., dkk. 1979. *Dasar Bermain Bulutangkis*. Penerbit Klaten.
- Sajoto, Moch.1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : FPOK IKIP
- Sugiyono, 1999. *Statistika Untuk Penelitian*. CV. Alfabeta, Bandung
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Thomas, J.R., Nelson, J.K., 1990. *Research Methods In Physical Activity*. Human Kinetic Book, Champaign, Illinois.
- Tony Grice. 2007. *Bulutangkis : Petunjuk untuk pemula dan lanjutan*. Penerbit PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta
- Ferry Sonnevile.1985. *Bulutangkis Bermutu*. Terjemahan Tan Liang Tie. Penerbit PT. Keng Po, Pintu besar Selatan 86-88. Jakarta.
- Verducci, Frank, M. 1980. *Measurement Concept In Physical Education*. San Fransisco, California : The C.V Mosby Company.

